

Turnen 70+ Fit und mobil auch im Alter

Zu Musik trainieren wir Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination. Mit Gedächtnisübungen in Verbindung mit Bewegung trainieren wir auch die geistige Fitness. Und auch Spiel und Spass kommen nicht zu kurz!

Ort:

Turnhalle, resp. Singsaal Schulhaus Wüeri, Nänikon
Kosten: Fr. 7.-- pro Lektion
Eintritt jederzeit möglich.

Zeiten:

Frauen 70 +	Dienstag, 09.20 – 10.10
Turnen leicht, Singsaal	Dienstag, 14.15 – 15.05
Männer 70+	Donnerstag, 08.30 – 09.20
Gemischte Gruppe 70+	Donnerstag, 09.25 – 10.15
Turnen im Wald	Donnerstag, 14.15 – 15.10

Leitung:

Heidi Nüesch,
Dipl. Turn- und Sportlehrerin, Seniorensport-Expertin
Im Baumgarten 8
8606 Greifensee
Tel. 044 940 24 42 079 523 77 24
heidi@nuesch.info